

手遅れになる前に
「白内障」「加齢黄斑変性症」対策を。

紫外線・ ブルーライトから 目を守る!



いざわ・かおり
1991年大阪市立大学医学部卒業。大阪大学医学部眼科に入局し、2004年に稲澤クリニックの院長に。プロ野球選手のレーシック手術も行っている。

「眼鏡が合わなくなった」「目がかすむ」「やけに眩しい」などで来院する50代以上のほとんどは患者さんが、白内障です。白内障とは、レンズの役割を果たす水晶体が白く濁ってしまい、視力が低下する疾患。原因は加齢と紫外線です。加齢は止められませんから、せめて紫外線は防ぎましょう。外出の際は必ず薄い色のサングラスをかけてください。レンズが濃い茶色や黒だと、例えばUVカット率99%であっても、暗いために瞳孔が開いてしまい、紫外線が入りやすくなってしまいます。

「50代以上のほとんどの方は白内障になります。進行を遅らせるためには薄色のサングラスを」
稲澤かおりさん／稲澤クリニック院長



加齢黄斑変性症が進行すると、視界がゆがみ、視野の中心部がこのようにぼやけて見えます。見たいところが見えないのは大きなストレスに。

失明を引き起こす病気。その原因と言われているブルーライトも防いでください

欧米で失明の原因第一位が、加齢黄斑変性症で、予備軍を含めると日本でも50代以上の10人に1人がかかっています。これは、テレビやパソコン、スマートフォンなどから出るブルーライトが原因ではないかと言われます。症状が進行するまで自覚症状がなく、治療しても失明することも。だから、室内でもブルーライトをカットするサングラスをかけましょう。